

あなたの健康づくりを
応援します！

「健康づくり教室」のご案内



楽しく学べる健康づくり教室を開催します。今
のあなたに役立つ「プラス1」の健康情報が盛りだ
くさん。知識だけでなく、体験を通して健康づくり
を始めましょう。健康づくり教室修了後、地域で仲

間と一緒に健康づくりを進
める「健康づくり推進員」として活動することがで
きます。まずは自分自身が健康になり、家族や地域
の健康づくりを一緒に考えてみませんか。

ところ(保健センター名)	とき	テーマ
河 芸	9月12日(月)13時30分～15時30分	ウォーキング効果倍増計画! 歩くなら やってみよう このストレッチ
美 里	9月14日(水)13時～15時	だれもができる体調改善ストレッチ

定 員 各先着30人

申し込み・問い合わせ 8月26日(金)から直接窓口または電話で各保健センターへ

受講生募集!

平成28年度 食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員(愛称：ヘルスマイト)になっ
て、自分自身や家族、地域の健康について一緒に
考えてみませんか? 栄養や調理の基礎知識、年代
別の食育など食生活を中心に幅広く健康づくりに
ついて学びます。また、調理実習などを通じて活
動するために必要な知識・技術を楽しく学ぶ講
座です。男性も受講できます。

と き 11月4日・18日、12月2日・16日、来年
1月6日・20日いずれも金曜日9時30分～15時

30分 ※全6回。ただし11月4日と来年1月
20日は9時30分～12時30分

と ころ 中央保健センター(津リージョンプラザ内)

対 象 全6回の受講が可能で、受講後に食生活
改善推進協議会に入会できる人

定 員 先着30人

費 用 3,800円(テキスト代・実習材料代など)

申し込み 9月7日(水)～16日(金)に直接窓口ま
たは電話で中央保健センターへ

私たちと一緒に 活動しませんか?



私たちヘルスマイトは、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、
食を通じた健康づくりのボランティアとして全国で約16万人、津市
では現在約380人が活動しています。

活
動
の
一
例

- 親子の食育料理教室
- 減塩・生活習慣病を予防する料理教室
- 転倒予防・骨を強くする料理教室
- 野菜をたっぷり使った料理教室 など

問い合わせ 中央保健センター ☎229-3164

乳児のB型肝炎ワクチンが10月1日から定期接種になります

対 象 平成28年4月1日以降に出生し、接
種時に1歳未満の人 ※対象にならない場合
もあるので、詳しくは津市ホームページをご

確認ください。対象者には9月下旬に予診票
を送付する予定です。

接種回数 3回

受けよう! 歯周病検診

歯を失う主な原因は歯周病と虫歯です。日本では約80%の人が、歯周病にかかっているといわれています。昨年度の津市歯周病検診では、およそ90%の人が「要精密検査」となり、歯肉に何らかの症状がありました。歯ぐきの腫れや出血などの症状がなくても、歯周病が進んでいる恐れがあります。痛くないから大丈夫と思わずに、かかりつけ

の歯科医をもち、定期的に検診を受けましょう。

市が行う歯周病検診 津市では、市内の歯周病
検診協力医療機関で、40歳・50歳・60歳・70歳
の人を対象に歯周病検診を実施しています。

実施期間 8月～11月

費 用 無料

※対象者には、個別通知をしています。詳しく
は、案内通知をご覧ください。

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 または各保健センター